

HUBUNGAN ASUPAN CAIRAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPAK BOLA REMAJA (Studi pada Perserikatan Paguyuban Sepak Bola Magelang Junior)

ANNISA CANDRA KINASIH – 25010115120078

(2019 - Skripsi)

Asupan cairan dan asupan zat gizi mempengaruhi kebugaran jasmani seorang atlet sepak bola pada saat latihan dan bertanding. Kurangnya konsumsi air menyebabkan atlet sepak bola rentan mengalami dehidrasi sehingga atlet mudah mengalami kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan cairan dan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet sepak bola remaja. Penelitian ini merupakan penelitian explanatory research dengan desain penelitian cross sectional. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling dengan besar sampel sebanyak 31 atlet berjenis kelamin laki-laki berusia 15-17 tahun. Data dikumpulkan dengan menggunakan metode wawancara, pengukuran asupan cairan menggunakan recall asupan cairan, pengukuran tingkat konsumsi energi menggunakan recall 2 x 24 jam dan pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan metode Multistage Fitness Test. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan Pearson Product Moment dan Rank Spearman. Sebagian besar responden memiliki status gizi dengan skor Z IMT/U termasuk kategori normal (64,5%), asupan cairan termasuk kategori cukup (54,8%), tingkat konsumsi energi termasuk kategori baik (54,8%), serta kebugaran jasmani termasuk dalam kategori baik (41,9%). Terdapat hubungan positif antar status gizi ($r=0,441$; $p=0,013$), asupan cairan ($r=0,461$; $p=0,009$), serta tingkat konsumsi energi ($r=0,522$; $p=0,003$) dengan kebugaran jasmani. Atlet disarankan untuk dapat menambah asupan cairan serta memperhatikan kualitas zat gizi yang dikonsumsi.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Asupan Cairan, Status Gizi, Atlet Sepak Bola